Bài Tập Dây Chằng Vai

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise ____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises _____ times each day.

Có thể dùng bài tập này sau khi bị tổn thương dây chằng vai hoặc để tăng cường vai.

- Hãy thực hiện bài tập này trong khi đang nằm sấp trên bàn tập hoặc bề mặt chắc chắn khác mà tay có thể thả lỏng xuống.
- Xoay đầu về phía vai đang tập.
- Không được nâng tay cao hơn chiều cao của vai khi thực hiện bài tập này.

Lặp lại mỗi bài tập ____ lần. Giữ nguyên mỗi tư thế trong thời gian từ 2 đến 5 giây. Hãy thực hiện bài tập này _____ lần mỗi ngày.

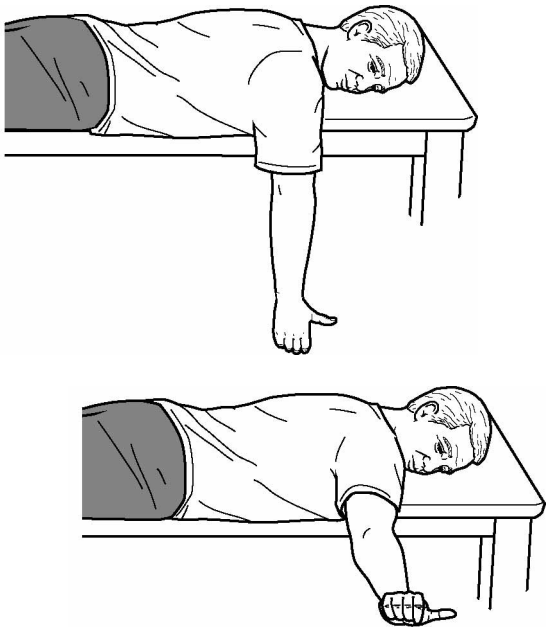
Exercises

- ❑ Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

  Lift your arm straight out to the side to table top level.

  Hold, then lower your arm and repeat.

Bài Tập



- ❑ Bắt đầu bằng việc thả lỏng tay xuống cạnh bàn, ngón tay cái chỉ về phía đầu. Khuỷu tay phải thẳng.

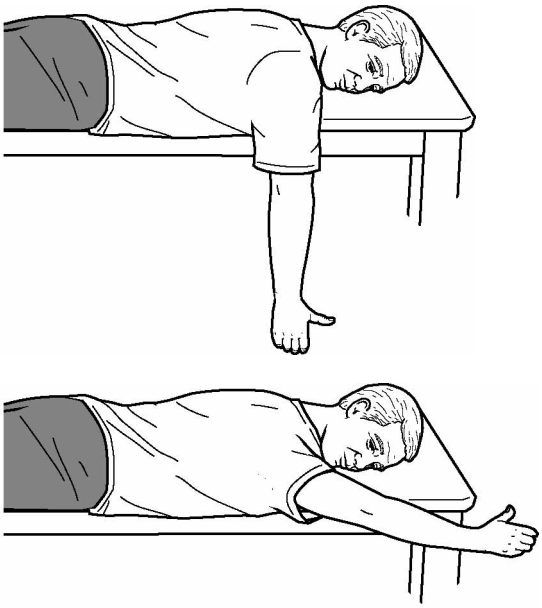
  Nâng tay về phía cạnh bàn ngang bằng với mặt bàn.

  Giữ nguyên, sau đó, hạ thấp tay và lặp lại.

- ❑ Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

  Lift your arm at an angle towards your head to table height.

  Hold and then lower your arm to start position.



- ❑ Bắt đầu bằng việc thả lỏng tay xuống cạnh bàn, khuỷu tay thẳng với ngón tay cái chỉ về phía đầu.

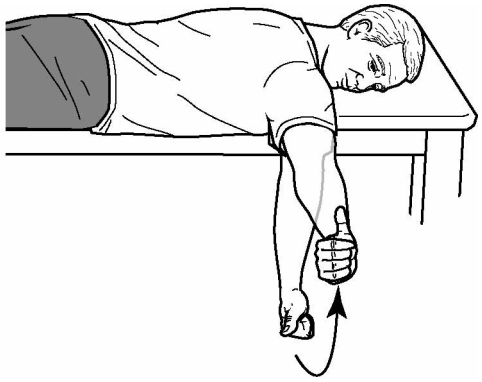
  Nâng tay theo góc hướng về phía đầu đến khi cao bằng chiều cao của bàn.

  Giữ nguyên rồi hạ thấp tay xuống vị trí bắt đầu.

- ❑ Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

  Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

  Hold, then lower your arm and repeat.



- ❑ Bắt đầu với tay hạ thấp, khuỷu tay thẳng và ngón tay cái chỉ ra phía ngoài.

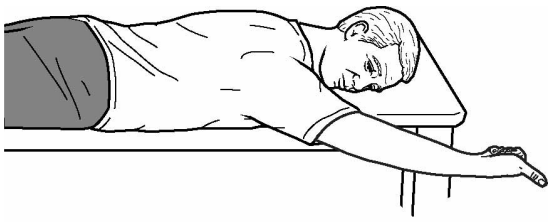
  Nâng tay thẳng về phía sườn ngang bằng đến khi cao bằng chiều cao của vai.

  Giữ nguyên, sau đó, hạ thấp tay và lặp lại.

- ❑ Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

  Lift your arm at an angle towards your head to table height.

  Hold, then lower your arm and repeat.



- ❑ Bắt đầu với tay hạ thấp, khuỷu tay thẳng và ngón tay cái chỉ ra phía ngoài, cách xa cơ thể.

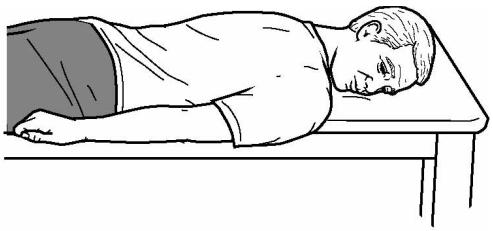
  Nâng tay theo góc hướng về phía đầu đến khi cao bằng chiều cao của bàn.

  Giữ nguyên, sau đó, hạ thấp tay và lặp lại.

- ❑ Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

  Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

  Hold and then lower your arm to the start position.



- ❑ Bắt đầu với tay hạ thấp, ngón tay cái chỉ ra phía ngoài và khuỷu tay thẳng.

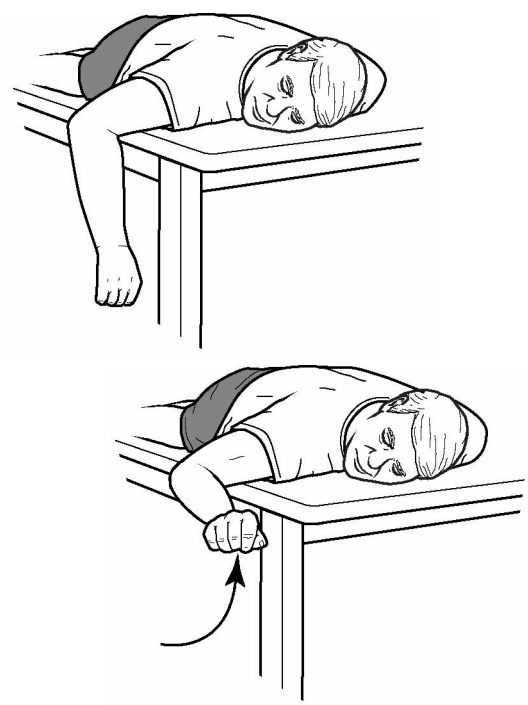
  Nâng tay ngược lại phía sau ngang với sườn đến khi cao bằng chiều cao bàn.

  Giữ nguyên rồi hạ thấp tay xuống vị trí bắt đầu.

- ❑ Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

  Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

  Hold then lower your arm and repeat.



- ❑ Bắt đầu với khuỷu tay gập góc 90 độ, thả lỏng xuống từ bàn.

  Giữ khuỷu tay gập, nâng tay cao hết mức có thể đến khi ngang với chiều cao của bàn.

  Giữ nguyên, sau đó, hạ thấp tay và lặp lại.

© 2013 - June 9, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.